

Opinnäytetyö (TUAMK)

Musiikki

Musiikkipedagogi

2017

Jenni Lamminen

A) KAIKUJA METSÄSTÄ –  
OPINNÄYTEKONSERTTI  
19.3.2017

B) KEHON JA MIELEN YHTEYS  
MUUSIKON JA  
MUSIIKKIPEDAGOGIN  
TYÖSSÄ

– vaskisoittajan näkökulma keholliseen  
harjoitteluun ja mentaaliharjoitteluun

Jenni Lamminen

## A) KAIKUJA METSÄSTÄ – OPINNÄYTEKONSERTTI 19.3.2017

## B) KEHON JA MIELEN YHTEYS MUUSIKON JA MUSIIKKIPEDAGOGIN TYÖSSÄ – vaskisoittajan näkökulma keholliseen harjoitteluun ja mentaaliharjoitteluun

Opinnäytetyöni on kaksiosainen sisältäen taiteellisen ja kirjallisen osion, joista molemmilla on yhtä suuri painoarvo. Taiteellinen osuus opinnäytteestäni oli kamarimusiikkikonsertti ”Kaikuja metsästä” 19.3.2017 Pyhän Henrikin Ekumeenisessa Taidekappelissa Turussa.

Opinnäytteeni kirjallisessa työssä käsittelen kehon ja mielen yhteyttä muusikon ja musiikkipedagogin työssä. Kehon ja mielen yhteys on kaksisuuntainen, sillä kehollisilla harjoitteilla on vaikutusta mieleen ja mentaaliharjoituksilla voidaan vaikuttaa kehon toimintaan. Hyödyntämällä työskentelyssä sekä kehollisia harjoituksia että mielikuvaharjoittelua, on mahdollista tehostaa musiikin oppimista, parantaa harjoittelun laatua ja soiton laatua myös esiintyessä.

Työni on jaettu kolmeen päälukuun. Olen laatinut kyselyn vaskipuhaltimien ammattilaisille saadakseni tietoa siitä, millaisista kehollisista ja mentaalisista harjoituksista vastaajat ovat hyötäneet työssään muusikkoina ja pedagogeina. Kyselyn tulokset on jaettu kysymysten aiheiden mukaan niitä vastaaviin päälukuihin.

Ensimmäisessä luvussa käsittelen kehoa ja sen käyttöä vaskipuhaltimien soittamisen näkökulmasta. Määrittelen kehollisen tietoisuuden, käyn läpi optimaalisen soittoasennon ja siihen vaikuttavat kehon tukilihakset. Kerron stressireaktiosta ja kehon rentoutumisesta, sekä vastaajien käyttämistä liikuntamuodoista ja rentoutusharjoituksista.

Toisessa pääluvussa keskityn kehon ja mielen suhteeseen. Kerron, mitä on läsnäolo ja miten tietoisuustaitoja voi harjoitella. Kerron myös tavoista käyttää mentaaliharjoittelua soittoharjoittelun välineenä, sekä millaisia tietoisuus- ja mentaaliharjoituksia kyselyyn vastaajat ovat tehneet.

Kolmannessa pääluvussa sovellan oppimaani keho-mieli-yhteydestä opettamiseen. Kyselytulosten avulla pohdin, miten oppilasta voi ohjata kokonaisvaltaiseen kehon käyttöön soittaessa, ja miten oppilaan henkistä kasvua voi tukea minäpystyvyyttä vahvistamalla.

ASIASANAT:

keho ja mieli, mielikuvaharjoittelu, tietoisuustaidot, minäpystyvyyttä vahvistamalla, vaskipuhaltimet

Jenni Lamminen

## A) ECHOES FROM THE WOODS – THESIS CONCERT 19.3.2017

## B) BODY-MIND-CONNECTION IN THE WORK OF MUSICIAN AND MUSIC PEDAGOGUE – brass player's insight to bodily exercises and mental exercises

My thesis consists of two parts, the artistic and the written part, both of which have the same value. The artistic part consists of the chamber music concert "Kaikuja metsästä" ("Echoes from the woods"), which was held on the 19<sup>th</sup> March 2017 at the Art Chapel of Turku.

In the written part of my thesis I consider the body-mind-connection in the work of musician and music pedagogue. Bodily exercises affect the mind, and mental training influences the body, thus making the connection bidirectional. When using both bodily exercises and mental training in the instrument practice, the learning of music enhances and the quality of playing, both when practicing and performing, improves.

My thesis is divided into three main chapters. I have also made a questionnaire for professional brass players, both musicians and music pedagogues, about the most beneficial bodily and mental exercises, that the answerers were using. The results of the questionnaire are presented within the three main chapters.

In the first chapter I consider the body and its use in the brass playing technique. I define bodily awareness, go through optimal posture while playing, and the supporting muscles that affect the posture. I go over how the stress reaction affects the body and how the body relaxes. I also report the forms of exercise and relaxation techniques used by the answerers of the questionnaire.

In the second chapter I focus on the mind and body relationship. I define awareness and tell how to practice awareness skills. I also address the ways of using mental practice side by side with instrumental practice, and tell about the mental training that the answerers of the questionnaire were using.

In the final chapter I apply the knowledge of mind and body relationship to instrumental teaching. With the help of the results of the questionnaire I ponder how to help the student to use his/her body comprehensively while playing, and how to support the mental growth of a student by strengthening his/her self-efficacy.

### KEYWORDS:

mind and body, mental training, awareness, self-efficacy, brass instruments

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 KEHO</b>	<b>6</b>
2.1 Kehollinen tietoisuus	6
2.2 Optimaalinen soittoasento ja kehon tukilihakset	7
2.3 Stressi ja elimistön rentoutuminen	9
2.4 Haastattelun tulokset, liikunta ja rentoutusharjoitukset	10
<b>3 KEHON JA MIELEN YHTEYS</b>	<b>12</b>
3.1 Läsnäolo ja kehotietoisuus	12
3.2 Mentaaliharjoittelu eli mielikuvaharjoittelu	15
3.3 Haastattelun tulokset, tietoisuus- ja mentaaliharjoitukset	18
<b>4 KEHON JA MIELEN HALLINTA OPETTAJAN TYÖVÄLINEENÄ</b>	<b>20</b>
4.1 Minäpystyvyys käsitteenä ja minäpystyvyyteen vaikuttavat tekijät	20
4.2 Haastattelun tulokset, oppilaan tukeminen kehon ja mielen hallinnassa	22
<b>5 LOPUKSI</b>	<b>25</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>27</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Opinnäytekonserтин käsiohjelma.
- Liite 2. Opinnäytekonserтин juliste.
- Liite 3. Performer's loop (Robert Schenck 2015).
- Liite 4. Kyselytutkimuksen pohja.

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on kaksiosainen. Taiteellinen osuus opinnäytteestäni oli kamarimusiikkikonsertti ”Kaikuja metsästä” 19.3.2017 Pyhän Henrikin Ekumeenisessa Taidekappelissa Turussa. (Liite 1 ja 2)

Opinnäytteeni kirjallisessa työssä käsittelen kehon ja mielen yhteyttä muusikon ja musiikkipedagogin työssä. Kehon käyttö ja sen hallinta jäävät muusikon harjoittelussa usein toissijaiseksi, vaikka keho on ensisijainen instrumenttimme. Minua kiinnostaa, miten mielen harjoittelulla voidaan vaikuttaa kehon toimintaan, ja vastaavasti, miten kehollisilla harjoitteilla voidaan vaikuttaa mieleen.

Käyrätorvensoittaja Tommi Hyytinen on oppikirjassaan ”Soiton ydin – Soittaminen kehon keskuksesta” käsitellyt käyrätorven soittoharjoittelua kehon ja mielen yhteistoiminnan kannalta. Kirjassaan Hyytinen yhdistää Pilates-menetelmää ja mentaaliharjoittelua käyrätorven soiton harjoitteluun.

Kirjallisten lähteiden lisäksi olen laatinut lyhyen kyselyn vaskipuhaltajille saadakseni tietoa siitä, millaisista kehollisista ja mentaalisista harjoituksista vastaajat ovat hyötäneet omassa työssään muusikkoina ja pedagogeina.

Olen omassa soittoharjoittelussani huomannut, että soitossa ilmenevät ongelmat johtuvat usein kehon käytöstä, tai pikemminkin käyttämättömyydestä, eli siitä, että keho ei ole soitossa tarpeeksi mukana. Opinnäytetyöni tarkoituksena on konkreettisesti kokeilla erilaisia kehollisia ja mentaalisia harjoituksia, ja näin löytää uusia toimivia työtapoja oman soittoni kehittämiseen ja omaan opettajuuteeni. Tavoitteena on myös tutustua erilaiseen aiheesta käsittelevään kirjallisuuteen, josta saatan hyötyä jatkossa.

Haastattelukyselyn tarkoituksena on havainnollistaa aiheita ja kuulla jo ammatissa toimivilta soittajilta, minkälaiset harjoitukset ovat heille olleet hyödyllisimpiä ja mitä he käyttävät omassa harjoittelussaan ja opettamisessaan.

Oman kehon ja mielen hallinta on jatkuva prosessi. Hyvällä kehon ja mielen hallinnalla on monia positiivisia vaikutuksia. Taito olla läsnä ja keskittyä nykyhetkeen auttaa sietämään stressiä ja lieventää esiintymisjännitystä. Stressiä käsitellään lyhyesti kehoa käsittelevässä luvussa ja esiintymisjännitystä opettamisen näkökulmasta viimeisessä luvussa, mutta nämä aiheet eivät kuitenkaan ole työni keskiössä.

## 2 KEHO

Vaskipuhaltimien soittotekniikka rakentuu hyvälle kehonhallinnalle. Hyvä kehonhallinta auttaa optimaalisen soittoasennon rakentamisessa, hengitystekniikan ja puhalluksen tuen käytössä sekä kurkunpään, kielen ja ansatsin lihasten hallinnassa.

### 2.1 Kehollinen tietoisuus

Kun liikkuva ihminen aistii, havaitsee ja toimii erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä, hän on tietoinen kehostaan ja sen osien asennoista sekä liiketiloista. Perinteisesti on ajateltu, että kehon asentoja ja liikkeitä ohjaa moniaistisesti rakentuva ja tiedostamattomalla tasolla toimiva kehonkaava (eng. body schema) eli kehon asentomalli. Tämä abstrakti kehonmalli saa ärsykeitä näköjärjestelmästä, asento- ja liikeaistista, tasapainoelimeltä sekä ihon kosketus- ja painereseptoreilta. Nykyään kehonkaava määritellään kuitenkin tietoiseksi havainnoksi siitä, missä keho tai sen osa on suhteessa toimintatilaan. Ahosen ja Sandströmin mukaan ”kokeellisesti on havaittu, että paljon käytetyt työkalut tai urheiluvälineet kuten pelimailat sulautuvat kehonkaavaan ja tulevat osaksi sitä. Näin esimerkiksi kiekkomaila koetaan oman käden jatkeeksi, jolloin mailan käyttö on tarkempaa.” (Ahonen & Sandström 2011, 21.) Soittajalle soitin muodostuu osaksi kehonkaavaa, ja staattisesta soittoasennosta tulee totuttu tapa käyttää kehoa (Hyytinen 2016, 9).

Keholliseen tietoisuuteen kuuluu kuitenkin muutakin kuin pelkkä kehon asentojen ja liiketilojen aistiminen. Toimija-kokemus ja tunne siitä, että keho kuuluu itselle, tiedot elimistön fysiologisesta tilasta (”miltä keho tuntuu”) sekä kehonkaava muodostavat yhdessä käsitteen kehollinen tietoisuus (bodily awareness). (Ahonen & Sandström 2011, 22.)

Suurin osa aivojemme lihaksille lähettämistä viesteistä on tahdonalaisia. Automatisoituneet liikemallit tekevät meistä tehokkaita, mutta on myös mahdollista tottua tekemään väärällä tavalla lihaksiamme rasittavia liikkeitä. Somaattisessa soittoharjoittelussa opetellaan tunnistamaan tiedostamattomat kehon käytön tottumukset, jotka ovat aiheuttaneet esimerkiksi lihasten kireytymistä tai kipeytymistä. Seuraavaksi opetellaan rentouttamaan lihas ja käyttämään sitä tehokkaammin. Lihaksen käyttäminen hermottaa niitä, ja jokainen oikein tehty liike antaa aivoille uuden viestin, kuinka hermottaa lihaksia. So-

maattisen harjoittelun myötä aivot oppivat nopeasti, kuinka lakata lähettämästä esimerkiksi jännittyneille lihaksille viestejä supistua jatkuvasti. Tämän seurauksena kipua vähenee, kehotietoisuus lisääntyy ja tuloksena on vapaampi liike. (Hyytinen 2016, 10.)

## 2.2 Optimaalinen soittoasento ja kehon tukilihakset

Hyvä soittoasento rakentuu Hyytisen mukaan viidestä osatekijästä: juurtuminen, ryhti eli kehon linjaus, ydintuki, lapatuki sekä pään tuki. Käyrätorvensoittaja tarvitsee soittaessaan erityisesti hyvää kehon pystyasennon hallintaa. Juurtuminen tarkoittaa vahvaa kontaktia maahan jalkojen kautta. Kun keho on linjattu oikein pystyasennossa, painovoima vaikuttaa kehoa vähiten kuormittavasti mahdollistaen rentouden ja hyvän kannatuksen eli lihasten tuen. ”Keho on keskilinjalla, kun painoa on yhtä paljon päkiällä ja kantapäällä, lantio on jalkojen päällä, rintakehä on lantion päällä ja pää on vapaasti selkärangan jatkeena” (Hyytinen 2016, 11). Kehon ollessa keskilinjalla selkärangan välilevyt pääsevät asettumaan luontaiseen tilavuuteensa, jolloin selkärangan kannatus myös auttaa hengittämään vapaammin. (Hyytinen 2016, 10–11.)

Hyvän kehon linjauksen eli ryhdin ylläpitäminen vaatii hyvää lihastasapainoa kehossa. Tämä ei ole nykyajan passiivisen elämäntyylin seurauksena kuitenkaan itsestään selvää. Kehon syviä lihasryhmiä vahvistamalla lihastasapaino ja ryhti paranevat. Luiden ja nivelten neutraali- eli keskiasennot on myös hyvä oppia tuntemaan, sillä tämä parantaa lihasten toimintaa ja vaikuttaa lihasten aktivoitumisjärjestykseen. Vaikutus on kahdensuuntaista: kun lihakset ovat tasapainossa, luita ja niveliä on helpompi pitää neutraaliasennossa, ja oikein linjatut luut ja nivelet helpottavat lihastasapainon hakemista. (Hyytinen 2016, 11.)

Elämme ja liikumme painovoimakentässä, mutta painovoiman vaikutuksista kehoon ei olla usein kovin tietoisia. Lysähdämme kasaan, jos kehomme ei osaa vastustaa painovoimaa. Kehoa kannatetaan luurangon linjauksen ja lihastyön yhteisvaikutuksella, ja mitä paremmin keho tasapainottuu oikein linjatulle luustolle, sitä vähemmän lihasten tarvitsee työskennellä kannatellakseen kehon painoa ja sitä helpommaksi sen kannattelu tulee. Poikkeamat ryhdissä kertovat lihasten kireydestä ja/tai heikkoudesta. Kireät tai heikot lihakset voivat vetää osan nivelistä pois niiden keskiasennosta, mikä on paitsi haitallista nivelille, myös estää kehon parhaan mahdollisen voimantuoton. Hyvän ryhdin perustana on aina myös mahdollisimman suuri rentous. Jos ryhtiä ylläpitävät syvät lihakset ovat hyväkuntoisia ja tottuneet hoitamaan tehtäviään matalalla teholla ja väsymättä,

voivat kehon pinnallisemmat lihakset olla rennompia, ja kehon kannatus säilyy ryhdin lysähtämättä. (Hyytinen 2016, 11.)

Kehon tukilihaksista ydintuki, lapatuki ja pään lihasten tuki ovat soittoasennon rakentamisessa keskeisiä. Ydintuki tarkoittaa selkärankaa tukevien syvien ja pinnallisten lihasten tasapainoista ja oikea-aikaista yhteistyötä. ”Ydintuen muodostavat poikittainen vatsalihas, lantionpohjalihakset ja selän syvät multifidus-lihakset, eli monisäikeiset selkälihakset” (Hyytinen 2016, 12). Ydintuki voidaan aktivoida esimerkiksi ajattelemalla istuimelta kohti toisiaan ja tiivistämällä vatsaa sisään kohti selkärankaa ja ylös kohti rintakehää. Ydintuki tehostaa hengitystekniikkaa, ja sillä saa hyvän tuen soitolle ja kantavan soinnin. Lisäksi ydintuki ehkäisee soiton tuomia rasitusvammoja ja esimerkiksi selkävaivoja. Ydintuki luo myös pohjan ylävartalon hyvälle asennolle tukemalla lantiota ja lannerankaa, jolloin on helpompi pitää niska ja hartiat rentoina ja paremmassa ryhdissä. (Hyytinen 2016, 12 -13.)

”Lapatuki tarkoittaa lapaluita alaspäin liu’uttavien lihasten eli epäkäslihaksen ja sahalihaksen aktiivisuutta” (Hyytinen 2016, 12). Lapatuki aktivoituu, kun lapaluut liukuvat kevyesti alaspäin kohti lantiota. Hyvä lapatuki pitää hartiaarenkaan vapaassa asennossa, tukee käsien ja sormien käyttöä, luo kaularangalle ja päälle hyvän asennon ja korjaa rintakehän asentoa, sekä vapauttaa ääntä rentouttamalla kurkunpään aluetta. Käyrätorvensoittaja tarvitsee vahvaa lapatukea myös soittimen kannatteluun. (Hyytinen 2016, 12.)

Kaularangan etu- ja yläosasta löytyvät pään tukilihakset, jotka pitävät pään keskiasennossa ja hyvässä kannatuksessa. Ne aktivoituvat ajattelemalla kaulan lihaksia kohti kaularankaa ylös kohti pääkalloa ja pidentämällä samalla niskaa. Pään tukilihakset ovat yhteydessä lantionpohjalihaksiin kehon etuosan syvän lihaskalvolinjan välityksellä, joten kun pään tukilihaksia aktivoidaan, on mahdollista tuntea lantionpohjalihasten aktivoituvan. Toisaalta pään kannattelu helpottuu, kun lantionpohjalihaksia aktivoidaan. Pään tukilihasten vahvistaminen helpottaa selkärangan välilevyjen kannatusta niiden luonnollisessa tilavuudessa sekä vapauttaa myös pallean työskentelyä. Pään tukilihasten aktivointi myös rentouttaa purentalihaksia ja kurkunpäättä, auttaen kantavan soinnin muodostamisessa. (Hyytinen 2016, 12.)

Soittajalle vahva lapatuki on tärkeää, sillä se helpottaa soittimen kannattelua. Lapahallinnan opettelu on kuitenkin vaativampaa kuin esimerkiksi sormien koordinaation. Käsi



ja sormet edustavat suurta osaa motorisella aivokuorella, mutta lapaluun alue ja selkäpuoli ovat huonosti tuntevia. (Ahonen & Sandström 2011, 262.) Samaa asiaa käsittelee myös Fergus Mc William kirjansa luvussa ”Horn-Deaf”, jossa hän huomauttaa kuinka suurta osaa liikeaivokuorella käsittelevät esimerkiksi suun alue ja kädet vaikuttaen aisteissamme paitsi erittäin herkiltä, myös erittäin suurilta. Mc Williamin mukaan aivomme on niin hukutettu siihen valtavaan informaatioon, jota saamme käsiemme ja suumme sensomotoriselta järjestelmältä, että hyvin nopeasti tulee mahdottomaksi kuulla, mitä itseasiassa tulee soittimestamme ulos. (Mc William 2011, 32-34.)

### 2.3 Stressi ja elimistön rentoutuminen

Stressaavissa tilanteissa lihakset, joilla on taipumus jännittyä yli tarpeensa, jännittyvät ensimmäisinä ja rentoutuvat viimeisinä. Termi SMA (sensory-motor amnesia) tarkoittaa lihaksen aktiviteettia, jota ihminen ei enää tunnista, koska siitä on tullut tapa. Amnesia eli muistikato viittaa nimenomaan siihen, että ihminen ei tunnista jännittävänsä lihasta tai lihaksia. Pitkittynyt stressitila on yksi esimerkki tästä. Myös erilaiset vammat, kiputilat tai traumat muokkaavat tapaamme käyttää kehoa, ja syntyy ”trauma-refleksi” eli tapa käyttää kehoa vamman edellyttämällä tavalla. Kuntoutus aloitetaan muistelemalla, eli käymällä läpi vanha vamma ja siihen liittyvät muutokset kehossa. Somaattinen harjoittelu, jossa soomalla eli keholla on suuri merkitys, perustuu juuri tähän. Kun aivoissa oleva virheellinen liikemalli tiedostetaan, se korvataan vähitellen oikealla liikemallilla. Somaattisen harjoittelun kehittäjä Thomas Hanna (1928–1990) piti merkittävänä yksilön omaa kykyä löytää itsestään paranemiseen liittyviä voimavaroja. Somaattinen harjoittelu voidaan kiteyttää keholliseksi harjoitteluksi, jossa on mieli läsnä. Kun opetetaan ihmistä korjaamaan omia liiketottumuksiaan, olisi äärimmäisen tärkeää kytkeä päälle ”minä-vaihe”, jotta muutos onnistuisi, eikä suoritus olisi vain ulkopuolisen ohjaajan käsitys liikkeestä. (Ahonen & Sandström 2011, 149, Hyytinen 2016, 9.)

”On yleisessä tiedossa, että vain rento urheilusuoritus tuottaa loistokkaan tuloksen” (Ahonen & Sandström 2011, 152). Rentoutumisen taito on yhtä tärkeää myös muusikoille. Toisaalta, vaikka erilaisten rentoutustekniikoiden oppiminen on hyödyllistä, se ei välttämättä aina riitä. Sosiaalinen ympäristö ja ympäristön asenteet vaikuttavat, sillä Ahosen ja Sandströmin mukaan rentous on ”koko valmennustiimin tapa toimia ja luoda kulttuuri ja ympäristö, jossa urheilija voi tuntea itsensä hyväksytyksi kaikissa tilanteissa,

niin onnistuessaan kuin epäonnistuessaankin. Tällainen ympäristö ja valmennusfilosofia kasvattavat voittajia ja onnistujia.” (Ahonen & Sandström 2011, 152.)

Liikunta helpottaa koettua stressiä, sillä liikunnan tuottama kerta kerralta tapahtuva tilapäinen rentoutuminen edistää elimistön palautumista stressitiloista. Fysiologinen rentoutumisreaktio voidaan käynnistää myös jollakin rentoutumismenetelmällä.

## 2.4 Haastattelun tulokset, liikunta ja rentoutusharjoitukset

Tekemässäni kyselytutkimuksessa vastaajia oli yhteensä 57, ja heistä 68,42 % oli miehiä ja 31,58 % naisia. Vastaajista 26,32 % työskenteli orkesterimuusikkona (vaskipuhallin), 36,84 % instrumenttiopettajana (vaskipuhallin), 31,58 % sekä orkesterimuusikkona että opettajana (vaskipuhallin) ja 5,26 % muussa työssä, esimerkiksi freelancerina, orkesterinjohtajina, tai hallinnollisissa tehtävissä. Vastaajista 50,88 % soitti pääinstrumenttinaan trumpettia, 22,81 % käyrätorvea, 15,79 % pasuunaa, 1,75 % baritonitorvea ja 8,77 % tuubaa. Toteutin kyselyn lähettämällä sähköpostilla saatekirjeen ja linkin kyselyyn. Kysely oli tehty SurveyMonkey -nimisellä kyselytutkimusohjelmalla. (Liite 4. Kyselytutkimuksen pohja.)

Kyselyn ensimmäinen kysymys käsitteli liikunta- ja rentoutusmenetelmiä, joita vastaajat käyttivät. Vastaajien käyttämiä liikuntamuotoja oli laidasta laitaan: uinti, pyöräily, hiihto, juoksu, kävely, pilates, jooga, kamppailulajit, pallopelit, kuntosalilla käynti, rullaluistelu, ratsastus, jousiammunta, golf ja ryhmäliikuntatunnit. Lähes kaikki kokivat liikunnan edistävän kehon yleistä hyvinvointia, ja auttavan siten myös soitossa. Ylipäänsä säännöllinen, sekä lihaskuntoharjoittelua että kestävyysliikuntaa sisältävä liikkuminen koettiin todella tärkeäksi. Joillekin vastaajista liikunta oli suorastaan edellytys soitolle. Trumpettia soittava mies kertoo: ”Monipuolista liikuntaa. Lihaskuntoa sekä kestävyyttä sisältävää liikuntaa. Venyttelyjä (liian vähän). En oikein osaa kuvitella soittavani ilman edes jonkinlaista lihastreeniä.” Myös hyvä ruokavalio tuotiin esiin liikunnan yhteydessä, ja harjoittelun ja esiintymisen kannalta mainittiin ”sokeripiikkien” eli äkillisen verensokerin nousun välttäminen. Liikkumista korostettiin myös hyvänä stressinhallinnan keinona, ja keinona hallita jännitystä.

Vastaajien käyttämistä rentoutusharjoituksista mainittiin hengitysharjoitukset, meditointi, TRE (Trauma Releasing Exercises) -harjoitukset, shindo-harjoitukset ja Alexander-tekniikka. Muutama vastaajista oli käyttänyt ohjattuja rentousharjoituksia, esimerkiksi Cd-

levyltä kuunneltavaa äänitettä tai kännykkään ladattavaa sovellusta. Myös luonnossa liikkuminen mainittiin rentouttavaksi. Monet kertoivat liikunnan ja rentoutusharjoitusten vaikuttavan positiivisesti myös mieleen. Ajatusten saaminen pois työstä koettiin tärkeäksi ja rentouttavaksi, oli se sitten millaista toimintaa tahansa. Rentoutusharjoitus käsitteenä sekaantui monella vastaajalla mielikuvaharjoitteluun, jota kysyttiin vasta seuraavassa kysymyksessä. Rentoutusharjoituksella tarkoitin tässä nimenomaan harjoitusta, jonka avulla lihakset saadaan rennoksi. Käsitteen avaaminen olisi ollut tarpeellista. Vastauksissa korostui ihmisen kokonaisvaltaisuus, ja kehon ja mielen vuorovaikutteisuus. Muutama vastaaja mainitsi kokeilleensa rentoutusharjoituksia, mutta tuloksetta.

### 3 KEHON JA MIELEN YHTEYS

”Ihmisen mieli eli psyyke voidaan määritellä muun muassa siten, että se on subjektiivinen tajunnallinen ilmiö, joka koostuu kaikista aistimuksista, havainnoista, tunteista, motivaatiosta, mielikuvista ja kognitiosta” (Sandström 2010, Ahonen & Sandström 2011, 23 mukaan).

”Kehon ja mielen yhteys on avain rentoon ja samalla keskittyneeseen soittoon” (Hyytinen 2016, 36). Kehon ja mielen hyvä yhteys soittaessa on sitä, että tietoisien liikkeen ja automatisoituneen liikkeen välillä vallitsee tasapaino. Osa soitosta tapahtuu harjoittelun kautta saavutetun automaation avulla, mutta esimerkiksi esiintyessä tarvitaan myös läsnäoloa hetkessä ja kykyä reagoida tarvittaessa nopeasti muuttuviin tilanteisiin. (Hyytinen 2016, 37.)

Perinteisesti on ajateltu mielen ohjaavan kehon toimintaa. Mielen kehollistumisen tai ruumiillistumisen teorian kannattajat uskovat kuitenkin, että mielen rakentumiseen vaikuttaa, millainen keho ihmisellä on ja miten tai missä se toimii. (Borghi ja Cimatti 2010, Ahonen & Sandström 2011, 23 mukaan.) Huippu-urheilijoilla tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että väsymys, joka ilmaantuu polkupyörän polkemisesta mahdollisimman nopeasti, ei aiheudu lihasten väsymisestä, vaan mielessä syntyvästä ponnistelun tunteesta. Mieli ja keho vaikuttavat siis vastavuoroisesti toisiinsa. (Marcora 2010, Ahonen & Sandström 2011, 23 mukaan.)

Hetkessä oleminen auttaa tiedostamaan mielen luoman väsymyksen tunteen, ja väsymyksen tunnetta voi helpottaa esimerkiksi syvällä ja rennolla hengityksellä tai läsnäolo-harjoituksella. Mikäli keho on väsynyt, positiivisella, motivoituneella ja toiminnan tavoitteen mukaisella ajattelulla voidaan vaikuttaa kehon väsymystilaan. Ajattelu voi viedä kehon lukkoon tai vapauttaa sitä, ja sen vuoksi omien ajatusprosessiensa tiedostaminen on tärkeää, erityisesti ennen esiintymistä. (Hyytinen 2016, 37.)

#### 3.1 Läsnäolo ja kehotietoisuus

”Meillä jokaisella on kuvitelma siitä, mitä olemme tai mitä meidän tulisi olla, ja tuo kuvitelma, kuva, estää tehokkaasti meitä näkemästä itseämme sellaisina kuin todellisuudessa olemme” (Krishnamurti, Hyytinen 2016, 39 mukaan).

”Läsnäolo on tietoisuutta siitä, mitä tapahtuu juuri nyt, ilman minkäänlaisia suodattimia tai arvostelua” (Hyytinen 2016, 39). Läsnäoloharjoitteilla pyritään siirtymään ajattelusta tiedostamiseen; menneisyyteen ja tulevaisuuteen keskittyvästä ajattelusta hetkessä elämiseen. Läsnä olevassa tilassa keho ja mieli toimivat saumattomasti yhteen, sillä mielen huomio on kehossa ja hengityksessä, ei analysoinnissa tai asioiden arvottamisessa. Kun huomioimme samanaikaisesti useampia aistihavaintoja, tietoisuutemme laajenee läsnäoloksi, jolloin mielen jatkuva assosiaatiovirta hiljentyy. Aluksi pystymme luomaan vain lyhyitä katkoksia ajatusten virtaan, mutta harjoittelun avulla nämä katkokset pitenevät, läsnäolon kokemus syvenee ja siihen on helpompi päästä. (Hyytinen 2016, 39-40.)

Ollessani vaihto-opiskelijana Ruotsissa, tutustuin Göteborgin yliopiston huilunsoiton, kamarimusiikin ja instrumentaalimetodiikan lehtoriin Robert Schenckiin. Hän opetti yliopiston maisteriopiskelijoille esiintymistä kurssillaan Stage Presence. Häneltä opin kaksi asiaa, jotka muuttivat suhtautumistani soittooni merkittävästi. Ne olivat englanninkieliset sanat awareness ja acceptance, eli tietoisuus ja hyväksyntä. Olin aiemmin ja olen edelleenkin hyvin kriittinen omaa soittoani kohtaan, kuten hyvin monet muusikot. Oppimisen edellytyksenä oli mielestäni kriittisyys ja virheiden etsiminen, sillä en ymmärtänyt, miten muuten voisin kehittyä ja parantaa suoritustani. Suhtauduin virheisiini tuomitsevasti. Kriittisyys ei itsessään ole huono asia, jos sitä osaa käyttää rakentavasti, mutta tuomitseva asenne omaa soittoa kohtaan tai negatiivinen sisäinen puhe estää oppimista. Robert opetti minulle, miten voin työskennellä tehokkaasti ja säilyttää soitossani korkean laadun olematta ilkeä itselleni.

Robertin ohjauksessa aloin siis harjoitella tietoisuustaitojani. Aluksi tehtävänä oli harjoitteluni aikana tunnistaa kielteinen ajatus, kun sellainen tuli, ja sitten hyväksyä ajatus, oli se mikä tahansa, ja antaa ajatuksen mennä. Samoin tuli tunnistaa, miltä keho tuntui ja mitä kehossa tapahtui. Aluksi kehon tuntemuksien tunnistaminen oli vaikeaa. Jossain vaiheessa huomasin, että niskani ja hartiani olivat jatkuvasti harjoitellessani jännittyneet. Samoin välillä koko vasen käsivarsi jännittyi, kun puristin soitinta vaikeassa paikassa. Kun kuitenkin onnistuin huomaamaan jännitykset kehossani, minun ei oikeastaan tarvinnut tietoisesti ajatella tai tehdä mitään, vaan pelkkä tiedostaminen vapautti lihasjännitystä. Ajatusten hyväksyminen oli toisinaan vaikeampaa, esimerkiksi kun huomasin jännittäväni, yritin sitkeästi vakuutella itselleni, ettei minun tarvitse jännittää. Kun kuitenkin annoin itselleni luvan jännittää, ei jännitys ainakaan pahentunut ja joskus jännitysoireet lieventyivät tai jopa poistuivat kokonaan.

Harjoittelimme myös puolueetonta arvioimista. Kun kerroin esimerkiksi, miten soittotuntini tai esiintymiseni oli mennyt, en saanut käyttää sanoja ”hyvä” tai ”huono”, tai muutenkaan millään tavoin arvottaa tekemisiäni. Minun piti vain yksinkertaisilla toteamuksilla kertoa, mitä tilanteessa tapahtui. Jos tilanteeseen liittyi vahvoja tunteita, kuten pettymystä, surua tai riemua, ne piti ensin tunnistaa ja tuntea kehossaan ja vasta sitten siirtyä kuvailemaan tilannetta puolueettomasti raportoiden. Raportista sitten näkee, missä on vielä opittavaa ja voi siirtyä suunnittelemaan tulevaa, miten saavuttaisi toivottavan asian. Robert on laatinut 3-vaiheisen lomakkeen nimeltä Performer’s loop (Liite 3). Se on tarkoitettu auttamaan esiintymisen tai koesoiton itsearvioinnissa. Lomakkeessa korostetaan puolueetonta arvioimista ja samanaikaisesti vältetään esiintyjän luonnollisten ja tosien tunteiden kieltämistä, mitä hyvänsä ne ovatkaan. Esiintyjät harvoin harjoittelevat omien esiintymistensä arviointia, vaikka kehittymisen kannalta tämä on tärkeä taito. Esiintymispsykologian kannalta kaikki huomio kiinnittyy itse esitykseen, vaikka esiintymistä edeltävä valmistautuminen, sen jälkeinen arviointi ja tulevaisuuden suunnittelu ovat yhtä tärkeitä. (ICONgo One-To-One Learning and Teaching Seminar, 9.)

Kirjassaan ”Läsnäolon voima” Eckhart Tolle sanoo suurimman esteen tämän todellisuuden ja läsnäolon kokemuksen saavuttamiseksi olevan, että nykyihminen samastuu mieleen. Tosiin sanoen, uskomme ajatuksiemme olevan sama asia kuin mielemme ja vieläpä, että kaikki ajatuksemme ovat tosia. Tolle huomauttaa, että mieli on loistava työkalu oikein käytettynä, mutta tavallisesti me emme käytä mieltämme lainkaan, vaan mieli käyttää meitä. Koska luulemme olevamme yhtä kuin mielemme ja ajatuksemme, työkalu on ottanut meidät hallintaansa. Tolle kehottaa meitä tarkkailemaan ajatuksiamme, eli sitä ääntä, joka päässämme arvostelee, pohtii, tuomitsee, vertailee, nurisee, pitää, tai ei pidä jostakin, ja niin edelleen. Ajatuksillamme ei välttämättä ole mitään tekemistä sen tilanteen kanssa, jossa sillä hetkellä olemme, vaan usein ääni miettii jotain menneisyydessä tapahtunutta tai kuvittelee tulevaisuuden tilanteita. Vaikka ääni käsittelisikin nykytilannetta, se tulkitsee sitä menneisyyden pohjalta, jolloin se vääristää myös kuvaamme nykyhetkestä. (Tolle 2002, 25-32.)

Tolle kehottaa meitä kuuntelemaan puolueettomana tuota ajattelijaa, eli päässämme kuuluvaa ääntä ja toistuvia ajatusmallejamme. Kun pystyt tarkkailemaan päässäsi kuuluvaa ääntä ja huomaat, että tuolla on ääni/ajatus, ja tässä olen minä, tuntemasi minä olen-havainto ei ole ajatus, vaan mielen tuolta puolen nouseva läsnäolon kokemus. Ajatusten tarkkailemisen sijasta voit päästä läsnäolon kokemukseen myös yksinkertaisesti

kohdistamalla huomiosi tähän ja nyt. Tätä voi harjoitella kaikessa tekemisessä kiinnittämällä huomion kaikkiin aistimuksiin (kuulo, näkö, tuoksu, liikkeet jne). Tommi Hyytinen ehdottaa seuraavan laista tietoisuusharjoitusta, kun avaa aamulla soitinkotelon: ”Tiedosta miltä instrumentti tuntuu. Miltä metalli tuntuu? Miltä kehossasi tuntuu, kun nostat soittimen kannatukseen? Miltä hengityksesi tuntuu, kun valmistaudut soittamaan ensimmäisen äänen?” (Tolle 2002, 32-34, Hyytinen 2016, 39.)

Sama ajatus kuin Tollella on mieleemme jatkuvasta ajatusvirrasta ja mielen ”takaa” nousevasta läsnäolon kokemuksestamme, esiintyy myös Barry Greenin ja Timothy Gallweyn kirjassa ”The Inner Game of Music”, nimellä Self 1 ja Self 2 eli Itse 1 ja Itse 2. Itse 1 häiritsee meitä ja estää meitä käyttämästä kaikkea potentiaaliamme, kun taas Itse 2 ilmaisee todellista potentiaaliamme. Itse 1 kertoo meille mitä meidän pitäisi tai ei pitäisi tehdä, ja puhuu usein menneisyyden tai tulevaisuuden kautta. Vaikka Itse 1: sen esittämät kommentit olisivatkin paikkansapitäviä ja itsessään tosia, ne estävät meitä olemasta täysin läsnä tässä hetkessä. Myös Green ehdottaa, että tällaiset ajatukset on hyvä tiedostaa ja siten antaa Itse 1:selle ääni. Itse 2 on valtava tietopankki, joka sisältää kaiken aiemman musiikillisen kokemuksemme, kaiken kuulemamme, kokemamme ja muilta tiedoisesti tai tiedostamatta oppimamme. Silti Itse 1:sen häirinnän vuoksi meidän on usein vaikeaa päästä käsiksi Itse 2:seen ja sen valtavaan tietomäärään ja osaamiseen. Estämme omalla toiminnallamme oman todellisen potentiaalimme toteutumisen. Itse 2 toimii parhaiten, kun ajatukset eivät ole häiritsemässä, toisin sanoen, kun olemme rentoutuneita ja tiedostavia, emmekä yritä kontrolloida tekemisiämme. (Green & Gallwey 1986, 28-33.)

Tolle korostaa erikseen kehon merkitystä syvän läsnäolon tilan saavuttamiseksi. Tolle kehottaa ohjaamaan huomion kehoon ja sen tuntemiseen sisältä käsin, myös samanlaisesti kuin tekee jotain muuta. Kun on ankkuroitunut syvälle kehoon, on helppo pysyä mielensä läsnä olevana tarkkailijana. (Tolle 2016, 121-124.)

### 3.2 Mentaaliharjoittelu eli mielikuvaharjoittelu

”Jos pystyt luomaan selkeän soivan mielikuvan soitettavasta fraasista, pystyt toteuttamaan sen myös instrumentilla” (Hyytinen 2016, 41).

Mentaalisen harjoittelun tavoitteena on luoda soittotapahtumaa eheyttävä kuva ja kokemus, jossa visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen elementti liittyvät saumattomasti

yhteen. Mentaalista harjoittelua voidaan hyödyntää ulkoa opettelussa, tekniikan harjoittelussa, musiikin muotoilussa ja esiintymisen harjoittelussa. Mentaaliharjoittelun teho perustuu ns. Carpenter-ilmiön hyödyntämiseen. Kuviteltaessa tiettyä liikettä syntyy impulsseja (hermoärsykeitä), jotka etenevät kyseisen liikkeen suorittamiseen tarvittavien hermoratojen kautta. Kun kyseiset hermoradat ärsyyntyvät, liikkeen edellyttämä hermoratayhteys voimistuu, sillä ihmisen hermosto ei erota toisistaan todellista ja intensiivisesti kuviteltua tilannetta. (Arjas 2014, 89-90, Hyytinen 2016, 41.)

Mentaaliharjoittelun sanotaan olevan sitä tehokkaampaa, mitä vaikeammasta ja monimutkaisemmasta tehtävästä on kyse. Koska soittamista pidetään yhtenä kompleksisimmista asioista, joita ihminen pystyy tekemään, voidaan mentaaliharjoittelun hyötyjen olettaa olevan muusikolle erityisen suuret. Silti melko harvat opiskelijat käyttävät sitä hyväkseen. Vaikka opiskelijat myöntävät opettajiensa suositelleen mentaalista harjoittelua ja selittäneen summittaisesti, mistä on kyse, opiskelija ei usein ole täysin ymmärtänyt ideaa eikä ole motivoitunut kokeilemaan sitä. (Arjas 2014, 90.)

Mentaaliharjoittelu nopeuttaa kappaleen oppimista "selkäydintasolle", jolloin liikeradat ovat niin automatisoituneita, ettei niiden suorittamiseen tarvitse enää tietoisesti paneutua. Mentaaliharjoittelu on harjoittelumenetelmä, ei itsetarkoitus, ja esiintyessä huomio pyritään suuntamaan musiikkiin. Uudet tutkimukset tukevat tätä ajattelua, sillä on huomattu refleksimäisten korjausliikkeiden olevan sekä nopeampia että tarkempia kuin samat liikkeet tietoisesti tehtynä. Siksi esityksen tekninen taso on yleensä korkeampi silloin, kun muusikko keskittyy musiikillisten ajatusten välittämiseen kappaleen teknisen toteutuksen tapahtuessa automaattisella tasolla, kuin siinä tapauksessa, että keskittyy puhtaaseen tekniikkaan ja hyviin liikeratoihin. Poikkeuksena voisi mainita tilanteen, jossa sama pätkä toistuu, mutta jatko on joka kerta erilainen. Tällöin voi soittamisen nostaa hetkeksi tietoiselle tasolle, ja taitekohdan jälkeen suunnata huomion taas musiikilliseen sanomaan. (Arjas 2014, 98-99.)

Puhallinsoittajalle mielikuvaharjoittelu on erityisen hyödyllistä, sillä sen avulla voi säästää voimia ja välttää turhia jännityksiä kehossa. Jos pystyy luomaan selkeän soivan mielikuvan soitettavasta fraasista, pystyy toteuttamaan sen myös instrumentilla. Musiikin sisäinen hahmottaminen auttaa teknisesti haastavien fraasien ja sävelkulkujen hahmottamisessa, jolloin niitä voi mielessään pilkkoa yksinkertaisiin ja helpommin hahmotettaviin jaksoihin. (Hyytinen 2016, 41.)



## Käyrätorvensoittajan mielikuvaharjoittelun seitsemän vaihetta (Hyytinen 2016)

Kaksi ensimmäistä vaihetta voi tehdä myös päinvastaisessa järjestyksessä.

1. Teoksen kuunteleminen konsertissa tai levyltä.  
Erilaisten tulkintojen kuunteleminen auttaa soivan mielikuvan luomisessa. Teosta kannattaa kuunnella sekä ilman nuottia, että nuotin kanssa.
2. Nuotin lukeminen keskittyen rytmien hahmottamiseen.  
Voimien säästämiseksi ja turhien jännitysten välttämiseksi oikeat rytmit kannattaa opetella ilman soitinta.
3. Fraasin säveltasojen opettelu.  
Säveltapailua voi tehdä pianon avulla tai ilman. Erityisesti vanhemmassa musiikissa fraaseja kannattaa laulaa mahdollisimman paljon, jotta niihin löytyisi tyylinmukainen fraseeraus ja artikulaatio.
4. Teoksen fraasien ja musiikillisten rakenteiden ja jaksojen hahmottaminen.  
Tämä auttaa erityisesti teoksen ulkoa opettelussa, tulkinnan syventämisessä, teoksen huippukohtien ajoittamisessa ja musiikillisen draaman ja intensiteetin rakentamisessa.
5. Kappaleen lukeminen niin, että keskittyy kehon käyttöön.  
Tähän kuuluu hengityksen ja puhalluksen tuen kuvitteleva fraaseja lukiessa, sekä erityisesti kielen eri asentojen ja korkeuksien kuvittelu ääniä ja äänen vaihdoksia kuvitellessa. Myös kurkunpään avoimen asennon kuvitteleva ja vokaalien käyttö mielikuvaharjoittelussa auttaa niiden hahmottamisessa ja hallinnassa myös soiton aikana.
6. Kappaleen lukeminen niin, että keskittyy sormituksiin. Harjoittele sormituksia hitaasti ja yhdistä harjoitteluun myös kielitys. Harjoitellessasi luonnontorvikappaletta, voit kuvitella oikean käden tukkeamistekniikkaa ja käden eri asentoja kellossa.
7. Teoksen esittämisen kokonaisuuden kuvittelu.  
Tähän kuuluu soinnin, alukkeiden, artikulaatioiden ja legatojen tarkka kuvittelu mielessä. Pyri kuulemaan soittimesi ääni mielessäsi sillä tavalla kuin haluaisit sen soivan. Kuvittele myös soittoosi kauniin selkeitä alukkeita ja pyöreitä ja hallittuja legatoja.

Lopuksi, kun on harjoitellut näitä seitsemää vaihetta erikseen, ne kannattaa yhdistää yhdeksi tehokkaaksi mielikuvaharjoitukseksi rentoutumisharjoituksen avulla. Rentoutumis- ja läsnäoloharjoitukset on tärkeä yhdistää mielikuvaharjoitteluun, jotta keskittyminen

olisi syvempää ja musiikin kuvittelu vaivattomampaa, eivätkä ajatukset ja tunnetilat häiritsisi mielikuvaharjoittelua. (Hyytinen 2016, 41.)

On hyvä muistaa, että mentaaliharjoittelulla tähdätään nimenomaan hyvään osaamiseen, ei esityksen kontrolloimiseen. Parhaimmillaan muusikko tuntee itsensä varmaksi osaamisestaan, ja tämä varmuus vapauttaa elämään lavalla hetkessä, jolloin voi tehdä improvisatoriakin ratkaisuja. Koska mentaaliharjoittelun edut ovat kiistattomat, on hyvä kysymys, mikseivät muusikot hyödynnä sitä enemmän. Yksi syy on menetelmän rasittavuus, sillä mielikuvaharjoittelu on mahdollista vain täysin keskittyneenä. On paljon helpompaa soittaa mekaanisesti, kuin ohjata ajatuksensa mentaaliharjoitteluun. Mielikuvarajoittelua kannattaa tehdä viikoittain, niin oppii huomaamaan, että jokainen harjoittelukerta on erilainen. Mieleen nousee erilaisia ajatuksia ja tunnetiloja, ja keho reagoi harjoitteluun eri tavoin. Vaikka uusi harjoittelutapa tuntuisi aluksi rasittavalta, uudet työtavat automatisoituvat totutteluvaiheen jälkeen, ja vähitellen oppii kuulemaan musiikin sisäisesti aina vain tarkemmin ja monitahoisemmin. (Arjas 2014, 108-109, Hyytinen 2016, 42.)

Fergus Mc William korostaa kirjassaan mentaalisen keskittymisen tärkeyttä. Hän ottaa kantaa vaskisoittajien lämmittelyyn, sillä hänen mielestään tuo käsite on ymmärretty väärin; lämmittelyyn tuhlaaan turhaan aikaa tietämättä, mitä oikeasti ollaan tekemässä. Lämmittelyn tulisi olla lyhyt ja tehokas, jotta voidaan nopeasti siirtyä kehittävään päivittäiseen harjoittelurutiiniin tai esitykseen. Hän kuitenkin huomauttaa, että kaikista tärkeintä on mentaalinen keskittyminen, johon ei tarvita edes soitinta. Mc Williamin mukaan torvikotelo ei kannata avata, ennen kuin on mentaalisesti ja emotionaalisesti valmis soittamaan kauniin ja vakuuttavan ensimmäisen äänen. Tosin sanoen, jos ei ole henkisesti valmis soittamaan, mikään määrä lämmittelyä ei auta. (Mc William 2011, 29-31.)

### 3.3 Haastattelun tulokset, tietoisuus- ja mentaaliharjoitukset

Kyselyn toisessa kysymyksessä vastaajilta kysyttiin, ovatko he tehneet tietoisuusharjoituksia tai muita mentaaliharjoituksia. Mentaaliharjoituksista mainittiin kappaleiden ja niiden vaikeiden kohtien harjoittelu mielessä, esiintymistilanteen läpikäynti mielessä, shindo-harjoitukset ja TRE-harjoitukset. Tietoisuusharjoituksista mainittiin meditointi, mindfulness-harjoitukset, Eckhart Tollen kirjoitusten pohjalta tehdyt tietoisuusharjoitukset ja hengitysharjoitukset. Myös erilaiset joogan suuntaukset, pilates ja Trager-mene-

telmä mainittiin mentaaliharjoitusten muotona. Moni kirjoitti keskittymiskyvyn tärkeydestä, ja siitä kuinka ajatusten kokoaminen ennen esiintymistä auttaa keskittymään esiintykseen. Mentaaliharjoittelua hyödynnettiin myös kappaleiden ulkoa opettelussa. Muutama vastaaja korosti, että mentaaliharjoittelussa on tärkeää tietää, mihin harjoittelulla pyritään ja fokusoida harjoitus.

Mentaaliharjoittelun hyöty erityisesti vaskisoittajille kävi myös ilmi mm. erään käyrätorvea soittavan naisen vastauksesta: ”Vaikeita paikkoja harjoitellessani käyn paikan läpi joka toinen kerta mielessäni, ja joka toinen kerta soittimeni kanssa. Minulla ei yksinkertaisesti muuten riittäisi soittokunto kaiken pakollisen materiaalin oppimiseen.”

## 4 KEHON JA MIELEN HALLINTA OPETTAJAN TYÖVÄLINEENÄ

Opettamisen näkökulmasta katsottuna on kiinnostavaa, miten tätä tietoutta kehon käytöstä ja mentaaliharjoittelusta soiton apuna saataisiin siirrettyä oppilaille. Lapset ymmärtävät asioita usein hyvin mielikuvien avulla. Hengitystä ja ilman virtaamista voi havainnollistaa erilaisten laitteiden, kuten spirometrin, breath builderin, tai vaikkapa vappuhyrjän tai ilmapallon avulla. Tunneilla voi liikkua, tehdä vaikka x-hyppyjä, ja kokeilla miltä tuntuu soittaa hengästyneenä. Ilmavirran paineen tunnetta voi kokeilla asettamalla kämmenen tiivistä suuta vasten ja puhaltamalla voimakkaasti. Liikettä voi käyttää myös pulsin käsitteen ymmärtämiseen, sekä rytmien oppimisen apuna.

Varsinainen mielikuvaharjoittelu soveltuu paremmin teini-ikäisille. Mentaaliharjoittelua suositellaankin aikaisintaan noin 14-vuotiaille, sillä tätä nuoremmat eivät vielä pysty sellaiseen abstraktiin ajatteluun, jota mentaaliharjoittelu vaatii. Mielikuvaharjoittelun onnistumiseksi tarvitaan myös selkeä käsitys oikeasta suoritustavasta, jotta virheellisiä liikkeitä ei tulisi vahvistettua. Pieniä valmistavia harjoituksia, erityisesti esiintymisen valmistautuessa, voi tuki tehdä jo aiemmin. (Arjas 2014, 107.)

### 4.1 Minäpystyvyys käsitteenä ja minäpystyvyyteen vaikuttavat tekijät

Viimeinen haastattelukysymykseni käsitteli oppilaalla mahdollisesti olevia kielteisiä ja oppimista haittaavia uskomuksia omasta pystyvyydestään. Sen vuoksi haluaisin tässä avata minäpystyvyyden käsitettä. Minäpystyvyys on yksi sosiokognitiivisen teorian osa-alue. Teorian on kehittänyt Albert Bandura, joka julkaisi sitä käsittelevän ensimmäisen teoksen ”Social Learning Theory” vuonna 1977. Yksilön omaan selviytymiseensä liittämää odotusta Bandura nimitti pystyvyydeksi. (Hautio 2012, 6, Ahokas 2017.) Sosiokognitiivisen teorian mukaan ihmisen toimijuus perustuu vuorovaikutukseen, jonka osapuolina ovat toimija itse, ympäristö ja toimijan omat kognitiiviset ja affektiiviset prosessit, sekä muut henkilökohtaiset tekijät. Tosiin sanoen toimija ei siis ole pelkkä ympäristönsä ärsykeisiin reagoija, eikä ympäristöönsä nähden itsenäinen toimija. Haution mukaan minäpystyvyydeksi kutsutaan ihmisen henkilökohtaista arviota kyvyistään organisoida ja toimeenpanna toimenpiteitä, joita vaaditaan haluttujen suoritusten aikaansaamiseksi. (Bandura 1986, 391, Bandura 1989, 1175, Hautio 2012, 6-7 mukaan.)

Minäpystyvyys on tulevaisuuteen suuntautunutta, sillä tunne pystyvyydestä syntyy ennen toimintaa. Hyväkään minäpystyvyyden tunne ei kuitenkaan tarkoita, että henkilö tietää, mitä pitäisi tehdä, eikä minäpystyvyys myöskään ole mikään tietty taito, jonka henkilö hallitsee. Koettu minäpystyvyys on yksilön henkilökohtainen käsitys omasta pystyvyydestään. Vahva minäpystyvyyden tunne motivoi yksilöä aktiivisesti kehittämään itseään, kun taas heikko käsitys minäpystyvyydestä vähentää yksilön halua hakeutua kehittäviin tilanteisiin. ”Ihmisillä on taipumus välttää tehtäviä ja tilanteita, joiden he uskovat ylittävän heidän kykynsä, mutta he ottavat vastaan ja suorittavat vakuuttavasti tehtäviä, joiden suorittamisesta he uskovat selviytyvänsä. Koska ihmiset näkevät tulokset suhteessa suoritteidensa onnistuneisuuteen, he luottavat käsitykseensä minäpystyvyydestä päättäessään, mitä lähtevät tavoittelemaan. Oman kehittymisen kannalta tuloksekkaimpia ovat todennäköisesti ne tilanteet, joissa haasteet ovat hieman suurempia, kuin niitä vastaanotettaessa koettu minäpystyvyys, jolloin syntyy riittävä motivaatio nostaa osaamistasoa.” (Bandura 1986, 392–395, Hautio 2012, 7-8 mukaan.)

Minäpystyvyyden tunteeseen vaikuttaa neljä tekijää. Aikaisimmissa suorituksissa saavutettu menestys on vahvin minäpystyvyyden kasvattaja, sillä se perustuu autenttiseen asian hallinnan tunteeseen ja omien taso-odotusten täyttymiseen. Aikaisempi epäonnistuminen vastaavasti vähentää omaa minäpystyvyyttä. Sinnikkyys ja vaikeuksista selviäminen kehittää vahvaa minäpystyvyyttä. Vastaavasti mikäli onnistumiset tulevat liian helposti, epäonnistumisilla on tapana johtaa lannistumiseen. (Bandura 1982, 126, 133, Hautio 2012, 8 mukaan.)

Toinen minäpystyvyyteen vaikuttava tekijä on muiden suoritusten seuraaminen. Mitä suurempi samankaltaisuus seurattavan ja seuraajan välillä on, sitä suurempi on myös onnistumisen positiivinen, tai epäonnistumisen negatiivinen vaikutus suorituksen seuraajan minäpystyvyyteen. Kolmas vaikuttava tekijä on sosiaalinen suostuttelu. Tämä ei välttämättä johda pysyvään minäpystyvyyden kasvuun, mutta voi edesauttaa onnistumista suorituksessa. Olennaista minäpystyvyyden lisäämisen kannalta on, miten suuri luottamus vastaanottajalla on suostuttelijaa kohtaan, ja miten uskottavana ja asiantuntevana hän suostuttelijaa pitää. Sosiaalinen kannustaminen voi siis kasvattaa minäpystyvyyttä, kun taas sosiaalinen väheksyminen pienentää sitä ja saa välttelemään vaativia tilanteita. (Bandura 1986, 406, Hautio 2012, 8-9 mukaan.)

Neljäs minäpystyvyyteen vaikuttava asia on henkilön fysiologinen tila ja tunnetila. Olennaista ei ole fyysisten ja psyykkisen tuntemusten voimakkuus, vaan se, miten ne koetaan

ja tulkitaan. Korkean minäpystyvyyden omaava henkilö voi kokea jännityksen miellyttävänä ja suoritusta edistävänä, kun taas henkilö, jolla on heikko minäpystyvyys, voi kokea samanlaisen jännityksen lamauttavana. Hautio mukaan minäpystyvyyden vahvistamisen kannalta olennaista on luoda positiivinen tunnetila, vähentää stressaavia tekijöitä ja taipumusta negatiiviseen ajatteluun, parantaa fyysistä kuntoa ja korjata vääriä käsityksiä tunnetiloista. (Bandura 1995, 4–5, Hautio 2012, 9 mukaan.)

#### 4.2 Haastattelun tulokset, oppilaan tukeminen kehon ja mielen hallinnassa

Haastattelukyselyn viimeinen kysymys oli kaksiosainen. Ensin kysyttiin miten opettaja voi tukea oppilastaan kehon hallinnassa ja koordinaatiossa. Suluissa mainitsin vaskisoittajille tärkeitä kehon hallinnan osa-alueita, kuten hengitys, hengityksen tuki, ilman virtaaminen, paineen tunne ja säätely. Toisessa kysymyksessä kysyttiin, miten oppilasta voi tukea, jos hän jännittää tai jos opettaja huomaa oppilaalla olevan kielteisiä ja oppimista haittaavia uskomuksia omasta pystyvyydestään.

Kehon hallinnan ja koordinaation tukemiseksi korostettiin hyvän soittoasennon ja rentouden tärkeyttä soitossa. Vastauksista ilmeni, kuinka soittoon tulisi käyttää mahdollisimman vähän voimaa ja energiaa, jotta äänentuotto olisi rentoa ja vaivatonta. Yhden teknisen osa-alueen liiallinen korostaminen mainittiin haitallisena, näkyen oppilaan yliyrittämisinä. Jotkut teettivät soittotunnilla erilaisia fyysisiä harjoituksia (mm. tasapainoharjoitukset, venyttely ja lihasharjoitukset) tai hengitysharjoituksia, ja toiset suosittelivat oppilasta aloittamaan jonkin liikuntaharrastuksen. Monilla oli käytössä erilaisia mielikuvia sisään- tai uloshengitykseen ja ilman virtaukseen. Sisäänhengityksen kuvailtiin olevan kuin ilmavan leivoksen haukkaamista tai suuhun kuviteltiin kananmuna, jonka molemmilta puolilta ilma virtaa. Mielikuvien käytön koettiin olevan erityisen hyödyllistä nuorten oppilaiden kanssa. Äänen hallintaa harjoitettiin laulamalla, viheltämällä, huulilla päristelemällä ja suukappaleella soittamalla. Hengitysharjoitus sisällytettiin osaksi soittotunnin peruslämmittelyä, ja jollakin oli käytössä erilaisia hengitysharjoittelulaitteita.

Trumpettia soittavan miehen vastaus: ”Mielestäni vaskisoiton tulisi olla yksinkertaista ja pakotonta. Aina on kysymys balanssista, tarvitaan vaivaton äänenmuodostus jotta kehon käyttö olisi mahdollisimman taloudellista. Keskialueella soittamisen tulisi tapahtua minimienergialla ja helposti. Vain täten pystytään lisäämään tarpeellinen määrä voimaa ääridynamiikoissa ja/tai -rekisterissä. Tuki on dynaamista (puhalluksen liikettä), ei staattista ähkymistä.”

Oppilaan minäpystyvyyden tukemiseksi ja haitallisen jännityksen vähentämiseksi tärkeänä välineenä mainittiin keskustelu. Keskustelun onnistumisen kannalta opettajan ja oppilaan välinen luottamus mainittiin ensiarvoisen tärkeäksi. Omien kokemusten jakamista oppilaan kanssa pidettiin tärkeänä, ja jännittämistä käsiteltiin luonnollisena asiana ja vireytymisenä esitykseen. Tämän kysymyksen kohdalla pohdittiin paljon myös opettajan roolia. Joku oli sitä mieltä, ettei opettajan tehtävä ole toimia terapeutina, toinen taas kirjoitti, kuinka opettajalla on opetustilanteessa välillä monta roolia, kuten kollega, isovelji, ystävä tai psykologi. Vastauksissa korostui oppilaan positiivinen kannustaminen, mutta kuitenkin realistinen suhtautuminen. Oppilaalle pyrittiin rakentamaan positiivisia esiintymiskokemuksia ja myönteisiä kokemuksia soittotunneilla. Hengitysharjoitukset ja hengitykseen keskittyminen mainittiin myös tämän kysymyksen kohdalla hyvänä keinona käsitellä jännittämistä.

Jotkut vastaajista olivat tehneet oppilaan kanssa mielikuvaharjoituksia soittotunnilla, ja harjoitelleet esiintymistilannetta soittotunnilla opettajalle tai toisille oppilaille esiintymällä. Kappaleita harjoiteltiin niin paljon, että oppilaat saivat varmuutta osaamisestaan, tai esiintymiseen valittiin hieman helpompaa soitettavaa, jotta oppilas saisi esiintymisestä positiivisen kokemuksen. Oppimaan oppimisen taitojen opettamista pidettiin erityisen tärkeänä, jos oppilas epäili omia kykyjään. Tuubaa soittava nainen kertoi: ”Oppilaan epäillessä omia kykyjään on opettajan mielestäni vain pilkottava opetettavat asiat niin pieniin osiin, että oppilas selviytyy niistä osan kerrallaan, ja lopulta hallitsee kokonaisuudenkin. Silloin hän huomaa, että kysymys on enemmän harjoittelutavasta, kuin siitä, että kaikki pitäisi osata jo valmiiksi.”

Esiintymisten jälkeinen keskustelu oppilaan kanssa mainittiin tärkeäksi, ja epäonnistumisen käsittelyä pohdittiin. Käyrätorvea soittavan naisen mukaan: ”Esiintymisen jälkeen voidaan asiaa oppilaan kanssa. Pyrin siihen, että oppilaalle jäisi positiivinen mieli, vaikka ei olisi mennyt ihan nappiin. En yritä kieltää epäonnistumista, mutta autan kohtaamaan sen.” Toinen käyrätorvea soittava nainen kertoo: ”Pyrimme yhdessä rakentamaan jo opintojen alusta suhteen ennen kaikkea musiikkiin ja löytämään oppilaan oman musiikillisen polun. Merkittävin asia on minusta ennen kaikkea kokonaisvaltainen itsensä hyväksyminen, ei pelkän oman suorittamisensa hyväksyminen.” Kokonaisvaltainen suhde musiikkiin ja esiintymiseen osana sitä, sekä itsensä hyväksyminen koettiin siis tärkeäksi.

Puhallinorkesterissa soittaminen ja esiintyminen ryhmässä, sekä vertaistuki muilta soittajilta mainittiin jännitystä lieventävänä. Toivottavaa ja hyvää ilmapiiriä soittotunneilla kuvailtiin mm. sanoilla vapautunut, ilmapiiri jossa soittaminen on hauskaa, lämminhenkinen

ja hyväksyvä. Huumori mainittiin tehokkaana työkaluna, mutta samalla vaativana lajina, jossa pitää tuntea oppilaansa. Jännittämiseen voi auttaa myös sen huomaaminen, kuinka kaikki jännittävät ja kaikilla on sama huoli omasta pystyvyydestä. Miestrumpetisti: ”Ihan kaikilla musiikin alalla toimivilla, sekä opiskelijoilla että ammattilaisilla, on jonkinasteinen huoli omasta pystyvyydestään. Ainoastaan persoonallisuushäiriöinen ihminen on tilanteesta riippumatta aina täysin varma omista tekemisistään.”



## 5 LOPUKSI

”Älä siis huolehdi tekojesi hedelmistä. Keskity itse tekemiseen. Hedelmät tulevat ajallaan” (Tolle 2002, 77).

Tekemäni haastattelukysely oli yksi ensimmäisistä asioista, joilla opinnäytetyöni lähti etenemään. Aluksi yhtenä vaihtoehtona oli haastatella itse valitsemiani henkilöitä henkilökohtaisesti. Ongelmana oli kuitenkin, millä perusteella valitsisin henkilöt. Luultavasti valitsemiani henkilöt olisivat olleet jonkin verran perehtyneitä työni aihepiiriin, tai olisivat työssään hyötynet kehollisista ja mentaalisista harjoitteista. Lähettämällä kyselylomakkeen eri musiikkioppilaitoksille ja sinfoniaorkestereille ympäri Suomea, ajattelin saavani paremman kuvan todellisesta tilanteesta, eli siitä, millaisia harjoitteita käytetään. Vastajat harrastivat monipuolisesti liikuntaa, ja myös rentoutusharjoituksia käytettiin laajalti, jopa enemmän kuin olisin uskonut. Tietoisuus- ja mentaaliharjoitukset sen sijaan olivat jääneet vastaajille vieraammiksi. Joka tapauksessa aihepiiri on niin henkilökohtainen, että suuria yleistyksiä kyselyn tuloksista on vaikea tehdä, eikä se tämän työn tarkoituksena ollutkaan.

Työn tekemisen aikana lisäsin itse liikuntaa ja tutustuin Pilates-harjoitteluun. Kokeilin myös Tommi Hyytisen kirjassaan esittelemiään esiintymiseen valmentavia mentaaliharjoituksia, sekä joitakin Eckhart Tollen kirjassa esiintyviä tietoisuusharjoituksia. Haastattelukyselyn ansiosta sain tietoa myös itselleni ennestään tuntemattomista harjoitteista, kuten shindosta, TRE-harjoittelusta ja Trager-menetelmästä.

Oletuksena minulla oli, että liikunta, rentoutusharjoitukset, sekä tietoisuus- ja mielikuva-harjoittelu ovat muusikoille ja musiikkipedagogeille hyödyllisiä. Keskusteltuani oman pääaineen opettajani kanssa, ymmärsin kuitenkin, että kaikki eivät esimerkiksi opettajana toimiessaan näitä harjoituksia tarvitse. Jos ei itse säännöllisesti esiinny ja opettaa vain aloittelijoita, soittotunneilla luultavasti keskitytään pääasiassa soittimen tekniikan oppimiseen. Toisaalta jos on kyse nuoresta aloittelijasta, voi opettaja hyödyntää tietoisuusharjoituksia ja näin saada vaikkapa levottoman oppilaan keskittymään soittamiseen. Tietoisuusharjoitusten soveltaminen oppitunneille vaatii kuitenkin opettajan omaa perehtyneisyyttä aiheeseen ja runsaasti kokeiluja, millaiset harjoitukset sopivat mihinkin tilanteeseen tai tietylle oppilaalle.

Opinnäytetyöprosessin aikana sain tilaisuuden kirjallisesti jäsentää aiempia tietojani ja kokemuksiani minulle tärkeästä aiheesta. Vaihto-oppilasvuonna minulla oli mahdollisuus keskittyä omaan soittotekniikkaani, ja kun samanaikaisesti tutustuin tietoisuusharjoitteisiin, muuttui suhtautumiseni soittoharjoitteluun täysin. Työskentelyni muuttui paljon tehokkaammaksi ja laadukkaammaksi, luotin taitoihini ja suhtauduin positiivisesti tulevaan ja omaan kykyyni kehittyä. Vaihtovuoden jälkeen sain lähdekirjallisuuteen syventymällä aiheesta laajemman ymmärryksen. Kyselyn vastausten läpikäyminen auttoi minua ymmärtämään, miten eri tavoilla ja eri näkökulmista aihetta voi lähestyä. Sain myös paljon ideoita siihen, miten voin jatkossa kehittää taitojani kehoni ja mieleni hallinnassa.

Läsnäolon taito on nimenomaan taito, joka kehittyy harjoittelemalla. Soittoharjoittelussa läsnäolo mahdollistaa itsenäisen opiskelun ja kehittymisen ilman jatkuvaa ohjausta. Jos todella kuulee soittonsa ja siinä tapahtuvat asiat, on soittoa paljon helpompi muokata haluamaansa suuntaan. Tiedostamalla kehossa tapahtuvat asiat ja mielessä syntyvät ajatukset virheen tai huonon tekniikan hetkellä, on muutos mahdollinen. Jos oppii suhtautumaan omaan soittoonsa uteliaan kiinnostuneesti, tarkastelemaan sitä puolueettomasti, sekä innostumaan pienistäkin edistysaskelista, saa luotua harjoittelulle positiivisen kierteen. Mielestäni ainakin ammattiopiskelijoita opettaessa opettaja hyötyisi tämän kaltaisesta ajattelusta suunnattomasti. Tiedostavan harjoittelutavan opettaminen oppilaille helpottaisi samalla oppilaiden siirtymää opiskelijoista ammattilaisiksi, opettaen oppilaita työskentelemään itsenäisemmin.

## LÄHTEET

### Painetut lähteet:

Ahonen, J. & Sandström, M. 2011. *Liikkuva ihminen – Aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka*. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Arjas, P. 2014. *Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintymisvalmennus*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Green, B. & Gallwey, T. 1986. *The Inner Game of Music*. Painos vuodelta 2015. Lontoo: Pan Books.

Hyytinen, T. 2016. *Soiton ydin – soittaminen kehon keskuksesta*. Helsinki: Blossari Kustannus.

Mc William, F. 2011. *Blow your own horn! – Horn heresies*. 2. painos. Ontario: Mosaic Press.

Tolle, E. 2002. *Läsnäolon voima – Tie henkiseen heräämiseen*. Suom. Rasku, H. 19. painos. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

### Painamattomat lähteet:

Ahokas, M. Albert Bandura (1977). *Social learning theory*. Helsinki: Avoin yliopisto. Viitattu 17.5.2017. <https://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/sosiaalipsykologia/bandura.htm>

ICON (Innovative Conservatoire network) Learning and Teaching Seminar. 2015. Brisbane, Australia: Queensland Conservatorium, Griffith University. Viitattu 18.5.2017. <http://docplayer.net/38811662-Icogo-one-to-one-learning-and-teaching-seminar.html>

Hautio, M. 2012. *Minäpystyvyyden kasvattaminen AMK-opinnäytetyöprosessissa*. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.5.2017. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47868/Hautio\\_Minna.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/47868/Hautio_Minna.pdf?sequence=1)

## **Liite 1. Opinnäyttekonsertin käsiohjelma.**

Kaikuja metsästä

Pyhän Henrikin Ekumeeninen Taidekappeli

19.3.2017 klo 13.30

Konsertti on Jenni Lammisen opinnäytekonsertti. Ohjaavina opettajina ovat toimineet Mikko Luoma, Jukka Juvonen ja Tanja Nisonen Turun Ammattikorkeakoulun Taideakatemiasta.

G. Barboteu: Esquisse  
Katariina Lehtinen, huilu  
Jenni Lamminen, käyrätorvi  
Krista Leivo, harppu

E. Englund: Arioso interrotto,  
sooloviululle  
Anna-Maria Huohvanainen, viulu

J. Brahms: Trio op. 40  
I Andante  
II Scherzo  
Anna-Maria Huohvanainen, viulu  
Jenni Lamminen, käyrätorvi  
Riku Lopemaa, piano

D-E. Inghelbrecht: Esquisses antiques  
I Scaphé (Aurinkokello)  
II Dryades (Metsänymfit)  
Katariina Lehtinen, huilu  
Krista Leivo, harppu

E. Melartin: Pieni kvartetti neljälle cornolle  
I Allegretto  
II Andante  
III Allegro  
Jenni Lamminen, Sanna Rissanen,  
Sanna Nordström, Inari Moilanen

Konsertissa kuullaan erilaisia kamarimusiikkiryhmiä, joissa on mukana käyrätorvi. Metsästystorvesta aikoinaan kehittynyt käyrätorvi vie soinnillaan ajatukset luontoon ja metsästyksen signaaleihin.

Käyrätorvisti Georges Barboteun (1924–2006) säveltämä Esquisse huilulle, käyrätorvelle ja harpulle on kaunis luonnos, jossa huilu livertävine kadensseineen maalaa pastoraalisen maiseman.

Einar Englund (1916–1999), suomalainen pianisti ja säveltäjä, sävelsi Arioso interrotton sooloviululle vuonna 1979, ja sävellys onkin vakiinnuttanut paikkansa esimerkiksi Sibelius-viulukilpailujen ohjelmistossa.

Johannes Brahms (1833–1897) sävelsi Trion käyrätorvelle, viululle ja pianolle pian äitinsä kuoleman jälkeen vuonna 1865, ja ensimmäisen osan avaavan teeman kerrotaan syntyneen hänen kävellessään metsässä.

Désiré-Émile Inghelbrecht (1880–1965) oli ranskalainen säveltäjä, viulisti ja kapellimestari. Hän oli Debussyn, Ravelin, Schmittin ja Rousselin aikalainen ja johti menestyksekästä monia heidän sävellyksiään.

Erkki Melartin (1875–1937) oli aikansa tuotteliaimpia suomalaisia säveltäjiä, ja Helsingin musiikkiopistossa (nyk. Sibelius-Akatemia) käyrätorvensoittoa opettaneen Holger Fransmanin pyynnöstä hän sävelsi vuonna 1936 Pienen kvartetin neljälle cornolle.

## Liite 2. Opinnäytetekonsertin juliste.



### Liite 3. Performer's loop (Robert Schenck 2015).

**The performer's loop:** //: planning, preparation, performance, assessment, learning: //

#### Self-assessment steps after performance or audition:

1. EMOTIONAL REACTIONS, FEELINGS after the performance (for the acknowledgment and confirmation of them)	2. NONJUDGMENTAL AWARENESS (Now that emotions are more "out of the way" describe what happened at the performance.)
3. LOOKING AHEAD, PLANS (what can be learnt from this, next steps)	



## Liite 4. Kyselytutkimuksen pohja.

# Keho-mieli-yhteys muusikon ja musiikki-pedagogin työssä

### 1. Olen

- ☐ Mies
- ☐ Nainen

### 2. Työskentelen

- ☐ Orkesterimuusikkona (vaskipuhallin)
- ☐ Instrumenttiopettajana (vaskipuhallin)
- ☐ Sekä orkesterimuusikkona että opettajana (vaskipuhallin)
- ☐ Muu (esim. freelance)

### 3. Pääinstrumenttini on

- ☐ Trumpetti
- ☐ Käyrätorvi
- ☐ Pasuuna
- ☐ Baritonitorvi
- ☐ Tuuba

**4. Oletko käyttänyt liikuntaa ja/tai rentoutusharjoituksia? Onko niistä ollut sinulle hyötyä (soiton kannalta)? Jos on, kerro minkälaista ja millaisia harjoitteita olet tehnyt.**

**5. Oletko tehnyt tietoisuusharjoituksia tai muita mentaaliharjoituksia? Jos olet, kerro minkälaisia ja ovatko ne olleet mielestäsi hyödyllisiä.**

A rectangular text input field with a light gray border and a light gray background. It has a small upward arrow icon in the top right corner and a small downward arrow icon in the bottom right corner. The field is currently empty.

**6. Jos toimit myös opettajana: Miten tuet oppilastasi kehon hallinnassa ja koordinaatiossa? (Esim. Hengitys, hengityksen tuki, ilman virtaaminen, paineen tunne ja säätely.) Miten tuet oppilastasi, jos hän jännittää tai huomaat kielteisiä, oppimista haittaavia uskomuksia omasta pystyvyydestään?**

A rectangular text input field with a light gray border and a light gray background. It has a small upward arrow icon in the top right corner and a small downward arrow icon in the bottom right corner. The field is currently empty.